

各県
対抗!

九州・山口 チャレンジウォーク

～歩いて健康寿命を延ばそう!～

申込み期間 令和3年9月5日～9月30日

実施期間 令和3年10月1日～10月31日

9/5日は
健康増進
チャレンジデー
健康にいいこと
やってみよう!



© 熊本県くまモン



大分県 めしろん



宮崎県
シンボルキャラクター
「みやざき犬」



沖縄県 けんそうくん



© 山口県PR部長ちよる



長崎県 がんばくん



© 鹿児島県ぐりぶー



KENK FUKU KA
ふくおか健康づくり県民運動



佐賀県観光
PRキャラクター 壹侍

健康寿命とは 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

九州・山口各県対抗で、10月の1ヶ月間で1日1人あたりの平均歩数を競います。あなたも宮崎県のメンバーとして申し込んで、いっしょに九州・山口の中で平均歩数ナンバー1を目指しましょう!

詳しくは
裏面を
チェック!

参加方法

- 1 宮崎県ウォーキングスマートフォンアプリ「SALKO」をダウンロード
- 2 利用者情報を登録
- 3 「各県対抗!九州・山口チャレンジウォーク申込みフォーム」に必要事項を記入して申込み

プレゼント

実施期間中 1日平均8,000歩以上歩いた方に抽選で賞品をプレゼント!

9/5日の
(申込み開始日)
申込みで
プレゼントの
当選確率UP!

九州・山口各県のギフト5,000円相当、
3,000円相当、QUOカード1,000円分が
抽選で合計50名様に当たります。

たくさん歩いて豪華賞品をゲットしよう!

※ 当選者の発表は、賞品の発送をもって変えさせていただきます。
※ 歩いた歩数を「SALKO」に反映させるためできるだけアプリを1日1回起動してください。
(最低2～3日に1回は起動させる必要があります。)



※ 画像はイメージです。

各県対抗! 九州・山口 チャレンジウォーク

～歩いて健康寿命を延ばそう!～

申込み期間 令和3年9月5日～9月30日

実施期間 令和3年10月1日～10月31日

参加方法

01 「SALKO」を下記のQRコードからダウンロード

「SALKO」について詳しくはコチラから!



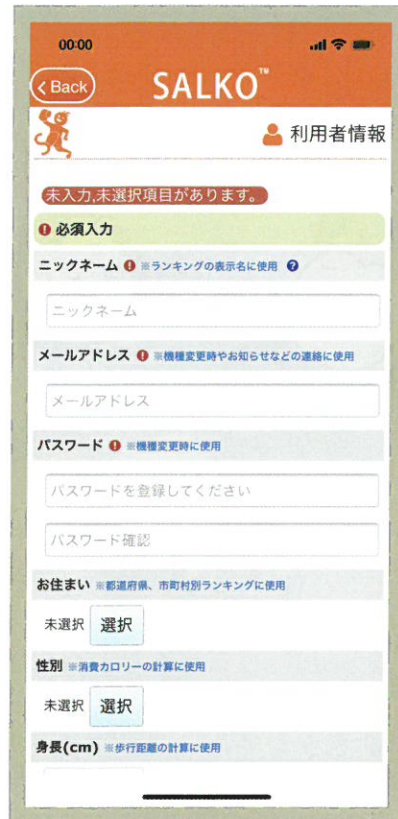

App Store からダウンロード



Google Play で手に入れよう



02 利用者情報を登録



SALKO™ 利用者情報

未入力,未選択項目があります。

① 必須入力

ニックネーム ※ランキングの表示名に使用

メールアドレス ※機種変更時やお知らせなどの連絡に使用

パスワード ※機種変更時に使用

お住まい ※都道府県、市町村別ランキングに使用

性別 ※消費カロリーの計算に使用

身長(cm) ※歩行距離の計算に使用

03 下記のQRコードから申込み

既に「SALKO」をダウンロード済みの方はココにアクセスして申し込むだけ!



(QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商品です)

「SALKO」に登録されている利用者コード、ニックネームは利用者情報から確認できるワン!



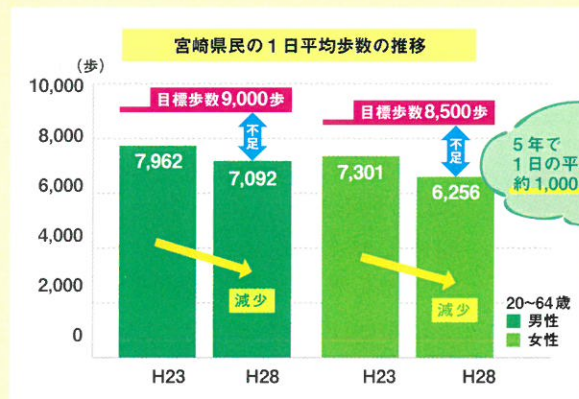
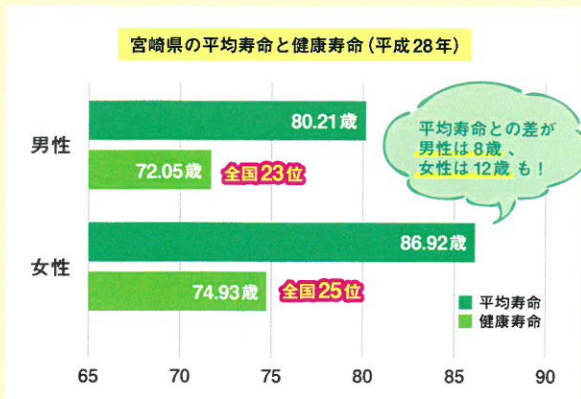
※ iPhoneは「ヘルスケア」、Androidは「Google Fit」との連携が必要です。

実施期間中
みやぎ犬のinstagram
公式アカウントで
ボクからの応援も
投稿するよ!
一緒に頑張るワン!



1日プラス1,000歩で、健康寿命を延ばしましょう

約1,000歩は約10分の身体活動に相当します。
普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症になるリスクを下げるすることができます。



詳しくは健康長寿サポートサイトをチェック!



健康寿命: 第11回健康日本21(第2次)推進専門委員会資料 資料1より
平均寿命: 第11回健康日本21(第2次)推進専門委員会資料 資料1より算出「日常生活に制限のない期間の平均」+「日常生活に制限のある期間の平均」の合計

平成28年度県民健康・栄養調査